

Overthinking: Was wirklich dahinter steckt und was du dagegen tun kannst



Overthinking verstehen:

= in einer ständigen **Gedankenspirale** über Vergangenes oder Zukünftiges nachzudenken und das, ohne dabei zu einer klaren Lösung oder Entscheidung zu kommen

→ **mentales Hamsterrad**

Überdenken

Zerdenken

Grübeln

1. Kognitiv (gedankliche/mentale Prozesse):

- Wiederholtes Durchgehen vergangener Situationen ("Hätte ich anders reagieren sollen?")
- Gedankenschleifen über mögliche zukünftige Szenarien ("Was, wenn ... passiert?")
- Paralyse durch Analyse (Entscheidungen werden vermieden, weil man „zu viel“ denkt)



Neuropsychologisch kann Overthinking mit **erhöhter Aktivität im präfrontalen Kortex** zusammenhängen (dem Gehirnbereich für Planung, Problemlösung, Selbstreflexion).

2. Emotional:

Häufige Emotionen dahinter:

- Angst/Unsicherheit (z. B. Zukunftsängste, soziale Angst)
- Scham/Schuld (z. B. Grübeln über vergangene Fehler)
- Perfektionismus (Gefühl, es müsste immer eine „richtige/perfekte“ Entscheidung oder Lösung geben)



Diese Emotionen füttern das Denken - je mehr emotionale Aktivierung, desto mehr Gedankenschleifen.



3. Energetisch:



= ein Stau oder Ungleichgewicht im Energiesystem

Typische Zeichen:

- Erschöpfung, innere Unruhe
- Schlafprobleme, „nicht abschalten können“
- Druck auf der Brust, Engegefühl
- Gefühl, vom Denken „ausgelaugt“ zu sein



Das Denken ist überaktiv, während Körpergefühl, Intuition oder Handlungsfähigkeit blockiert sind.

Reflexionsübung:



Was beschäftigt dich zurzeit immer wieder?

Welche Gedanken drehen sich bei dir immer wieder im Kreis?

Drehen sich deine Gedanken hauptsächlich um die Vergangenheit, Gegenwart oder die Zukunft?

Ist dein Overthinking in speziellen Lebensbereiche besonders aktiv? (Familie, Freunde, Job, Beziehung, Geld, Hobbies etc.)

Das Nervensystem:

Dein Nervensystem wird immer eine bekannte Hölle einem unbekannten Himmel vorziehen. Es ist beängstigend, weil es etwas Neues und Unbekanntes ist. Nicht, weil du nicht dazu fähig bist oder dein innerer Kritiker recht hat.

Overthinking ist ein altes Schutzprogramm!



Das Problem ist nicht, dass du alles
ÜBER-DENKST, sondern dass du
UNTER-FÜHLST!



Schutzmechanismus deines Nervensystems:

Gefühle zu fühlen hat sich als Kind vielleicht für dich nicht sicher angefühlt. Dein Kopf kreiert ganz viele Gedanken, um dich **von Emotionen abzulenken**. Denken schenkt dir **Sicherheit**. Emotion fühlen ist gefährlich.

Mangelndes Selbstvertrauen:

Du **vertraust dir nicht genug**, dass du das Ergebnis händeln könntest!
Du **vertraust dir nicht genug**, dass du mit all diesen Gefühlen umgehen könntest, die vielleicht kommen könnten!



Du suchst nach Kontrolle.

Du versuchst mit dem Grübeln die Kontrolle über das unbehagliche Gefühl der Ungewissheit zu gewinnen.

Reflexionsübung:



Was willst du eigentlich vermeiden, wenn du grübelst?

Was steckt bei dir eigentlich wirklich hinter deinem Overthinking?

Wobei vertraust du dir noch nicht genug?

Welche Emotionen versuchst du zu vermeiden?



Welche Angst steckt hinter deinem Overthinking? (Angst vor Fehlern, Angst vor Ablehnung, Angst nicht gut genug zu sein etc.)

Die Macht deiner Gedanken:

Wir denken 60.000 - 70.000 Gedanken pro Tag. 95% davon sind die Gleichen wie gestern!
Deine Gedanken schaffen deine Realität!
Du siehst die Welt nicht, wie sie ist. Du siehst die Welt, wie du bist.
Die Außenwelt ist ein Spiegel deiner Innenwelt!

Reflexionsübung:



Woran hast du in den letzten 3 bis 6 Stunden am allermeisten gedacht?

Was sind die Top 3 Themen?



Spiegeln sie die Realität wieder, die du gerne hättest?

Tools & Strategien für den Alltag:

Die STOPP-Methode:

- S** - **Stopp!** (laut sagen oder denken - Gedankenfluss unterbrechen)
- T** - **Tief atmen** (3 bewusste Atemzüge durch die Nase ein, durch den Mund aus)
- O** - **Orientieren** (Was ist wirklich los? Worum geht es gerade wirklich?)
- P** - **Positiven Impuls setzen** (Gedanken positiv umformulieren)

Die 3-Fragen-Technik:

1. Ist das wahr?
 - Sind diese Gedanken wirklich zu 100 % wahr? Kann ich das belegen?
 - Oder ist es eine Annahme, eine Angst, eine alte Geschichte?
2. Helfen mir diese Gedanken?
 - Geben sie mir Kraft, Ruhe, Klarheit?
 - Oder machen sie mich klein, unsicher, blockiert?
3. Wie fühle ich mich, wenn ich diese Gedanken glaube?
Körperlich? Emotional? Energetisch?

Bonusfragen:

Wer wäre ich ohne diese Gedanken?

Wie würde es mir ohne diese Gedanken gehen?



Sprachnachricht von dir selbst:

Nimm mit deinem starken, vertrauenden Ich eine mitfühlende, empowernde Sprachnachricht an dich selbst auf. Sage dir genau das, was du in Momenten des Overthinking brauchst und hören musst!

In akuten Momenten kannst du dir genau diese Sprachnachricht anhören!

Atemtechniken, um Nervensystem zu beruhigen:

Zum Beispiel:

- Schmetterlingsumarmung
- 4-7-8-Atmung
- Box-Atmung / Quadrat-Atmung
- Wechselatmung

Reflexionsübung:



Welcher innere Anteil treibt dein Overthinking hauptsächlich an?

→ z. B. der/die Kritiker*in, der/die Zweifler*in, der/die Antreiber*in, der/die Perfektionist*in, der/die Angst, das innere Kind etc.

Stell dir vor, dieser innere Anteil wäre eine Person/Gestalt...

Wie würde er/sie/es aussehen? (groß/klein, dick/dünn, alt/jung, Kleidung, Farben etc.)

Wie würde er/sie/es sprechen?

Welchen Namen hätte er/sie/es?



Mit deinen inneren Anteilen arbeiten:

Erkenne die aktiven Anteile:

Welche inneren Stimmen sind gerade aktiv?

→ z. B. der/die Kritiker*in, der/die Zweifler*in, der/die Antreiber*in, der/die Perfektionist*in, der/die Angst, das innere Kind

Trete in den Dialog:

- Visualisiere das Bild von dem inneren Anteil (Person/Gestalt/Figur)
- Begrüße er/sie/es und trete in den Dialog (Was willst du? Was brauchst du?)
- Erkenne: Er/sie/es will dich nur beschützen - Aber du übernimmst jetzt wieder!
- Setze bewusst dein vertrauendes Ich dagegen: "Danke für deinen Rat, aber ich treffe die Entscheidung."

„Ein Teil von mir hat Angst, einen Fehler zu machen.

Ich sehe dich!

Ich danke dir, dass du mich schützen willst.

Aber jetzt darf mein Herz entscheiden.“

Journalen:

- Gedanken aus dem Kopf "raus schreiben"
- Alles aufschreiben, was dir in den Sinn kommt
- Gedanken von außen "betrachten"
- Perspektivwechsel möglich: Worum geht es gerade wirklich?

Fragen, die helfen können:

- **Was beschäftigt mich gerade wirklich?** (Nicht nur „Was denke ich?“ - sondern „Was fühle ich darunter?“)
- **Was brauche ich jetzt?** (Emotionale Sicherheit? Ruhe? Klarheit? Nähe?)
- **Was würde mein vertrauendes Ich tun? Oder was würde es mir raten?**
- **Was darf ich jetzt loslassen?** (Alte Geschichten, Schuldgefühle, übernommene Erwartungen?)

Emotionen bewusst zulassen:

Frage dich:

Was lasse ich mich gerade nicht fühlen? Und warum?

Werde dir bewusst, welche Emotionen und Gefühle da sind.

Gib ihnen den Raum, lass sie einfach mal da sein und fühle sie.

Die Gedanken lassen dann von alleine nach.



Wie lerne ich mehr zu vertrauen?

Durchs TUN!

Indem wir mehr **Erfahrungen** machen, durch die wir uns erleben und erfahren.

Je mehr Erfahrungen wir machen, die außerhalb unserer Komfortzone liegen, desto mehr sehen wir, wozu wir fähig sind.

Intention setzen:



Was nimmst du dir vor, was du mind. die nächsten 21 Tagen umsetzen möchtest?

Sonstige Notizen:

Danke!

Wie schön, dass du mit diesem Workbook gearbeitet hast.
Ich hoffe, es hat dich inspiriert und neue Impulse gesetzt.

Lasse mir super gerne dein Feedback zukommen.
Wenn du im Nachgang noch Fragen hast, dann melde
dich jederzeit bei mir!

Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Kontakt:



@sarahblossomcoaching



info@sarahblossomcoaching.de



www.sarahblossomcoaching.de

Impressum:

© 2025 Sarah Herkommer

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche, auch
auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

